

## 4 طرق لوقف نوبات الهلع

كما يعلم كل من عانى من نوبة هلع ، لا يوجد شيء وهمي بشأن ما تشعر به . حاولت إقناع زوجي في مناسبات لا حصر لها ، في خضم هجوم ، أنني على وشك الموت. لقد ذهب العديد من الأشخاص الذين أعرفهم بالسيارة إلى غرفة الطوارئ مقتنعين بأنهم أصيبوا بنوبة قلبية.

الأعراض الفسيولوجية حادة جدًا و حقيقية لدرجة أنك لا تستطيع تصديق أن جزء من اللوم يقع على عقلك. تبدو كلمة "القلق" أضعف من أن تعلق على العرق وسرعة ضربات القلب والرعب المطلق مما تشعر به.

في اللحظة التي كنت فيها أكثر اكتئابًا وقلقًا ، عندما كان أطفالي في سن ما قبل المدرسة ، كنت أحمل معي كيسًا ورقيًا في حال أصبت بنوبة هلع. سيساعد ذلك في استقرار تنفسي حتى لا أفرط في التنفس وأغمى عليه أثناء ممارسة الكاراتيه بشكل صحيح حيث كان السيد جو يطلب منهم استخدام "روح الحزام الأسود" للتحكم في أفكارهم. منذ ذلك الحين ، تخرجت إلى تقنيات أخرى تعمل على تهيئة الجهاز العصبي السمبتاوي عندما بدأت أشعر بالذعر وتساعدني على تهدئتي قبل أن أصل إلى ذلك المكان المؤلم والمحرج. هنا بعض منهم



### 1. تنفس بعمق

تعتمد كل تقنية استرخاء تخفف من استجابة الإجهاد وتوقف رد فعل "القتال أو الهروب أو أنا أموت-أخرج من طريقي" على التنفس العميق. أجد أنه معجزة كيف أن شيئًا بسيطًا مثل التنفس البطيء البطيء لديه القدرة على تهدئة نظامنا العصبي بأكمله. إحدى الطرق للقيام بذلك هي عن طريق تحفيز العصب المبهم - BFF لدينا في منتصف

الذعر - لأنه يطلق مجموعة متنوعة من الإنزيمات المضادة للإجهاد والهرمونات المهدئة مثل الأسيتيل كولين والبرولاكتين والفازوبريسين والأوكسيتوسين. في مدونة أخرى ، أتناول ثلاث طرق أساسية: التنفس الممتاسك ، التنفس المقاوم ، وتحريك التنفس. لكن في الحقيقة ، كل ما عليك فعله هو الشهيق حتى العد ستة والزفير حتى العد ستة ، وتحريك النفس من صدرك إلى الحجاب الحاجز.

✘

## 2. رش الماء على وجهك

هل سبق لك أن لاحظت أنه عندما ترش الماء البارد على وجهك ، فإنه يغير منظورك - ولو لدقيقة واحدة فقط؟ تظهر الأبحاث أن غمر الوجه في الماء البارد ينتج تغيرات فسيولوجية عن طريق تحفيز الجهاز السمبثاوي. إنه يوقظ بسرعة العصب المبهم (رفيقنا المهدئ) ، مما يخفض معدل ضربات القلب بينما ينشط الجهاز الهضمي والجهاز المناعي. يبدو أن المنطقة الواقعة خلف مقل العيون لدينا هي مكان سهل وقوي لتحفيز العصب المبهم.

✘

## 3. خذ حمام أملاح إبسوم

مقل العيون ليست هي الأشياء الوحيدة التي تستفيد من قوى الشفاء من الماء. إذا كان لديك الوقت ، فإن غمر جسمك بالكامل في حمام أملاح إبسوم يمكن أن يعكس استجابة التوتر لديك. أملاح إبسوم مركب معدني يحتوي على المغنيسيوم والكبريت والأكسجين. عند استخدامها في حمام دافئ ، فإنها تسمح بامتصاص المغنيسيوم بسهولة في الجلد ، مما يعزز الشعور بالهدوء والاسترخاء. ووفقًا لدراسة أجريت عام 2012 في مجلة Neuropharmacology ، فإن نقص المغنيسيوم يسبب القلق ، ولهذا السبب يُعرف المعدن باسم حبة البرد الأصلية.

✘

## 4. قم بتدليك فروة الرأس

أتمنى لو كان بإمكانني الحصول على تدليك في كل مرة شعرت فيها بالقلق ، لأن الأبحاث تظهر أنه يغير بوضوح الكيمياء الحيوية للشخص. ووفقًا لدراسة نُشرت في المجلة الدولية لعلم الأعصاب ، أدى العلاج بالتدليك إلى خفض مستويات الكورتيزول بنسبة تصل إلى 31 بالمائة

وزيادة السيروتونين بنسبة 28 بالمائة والدوبامين بنسبة 31 بالمائة. يعتبر تدليك فروة الرأس مفيداً بشكل خاص لأنه يرسل الدورة الدموية إلى الدماغ ويقلل من توتر العضلات في مؤخرة الرأس والرقبة. من خلال الممارسة وبعض النصائح ، يمكنك تعلم كيفية إعطاء واحدة لنفسك. أستخدم القليل من زيت اللافندر الأساسي لأنه يمكن أن يكون مهدئاً للغاية. وجدت دراسة من جامعة أوساكا كيويكو في اليابان أن زيت اللافندر يقلل من الإجهاد الذهني ويزيد من اليقظة.